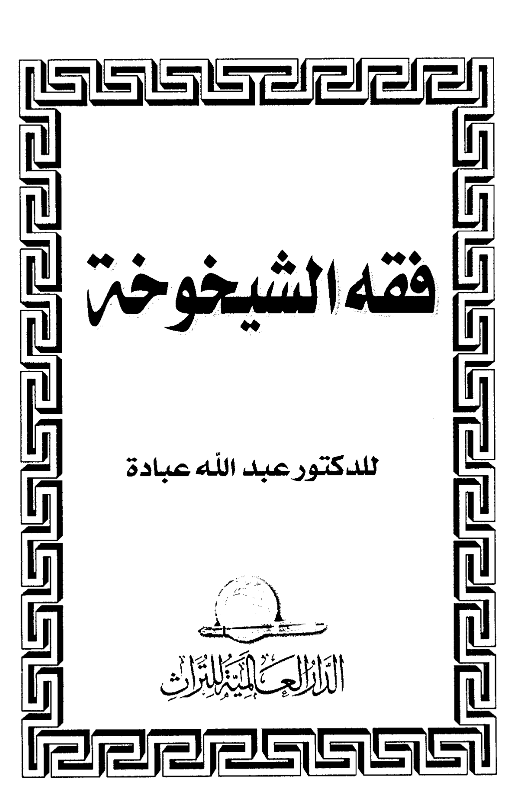
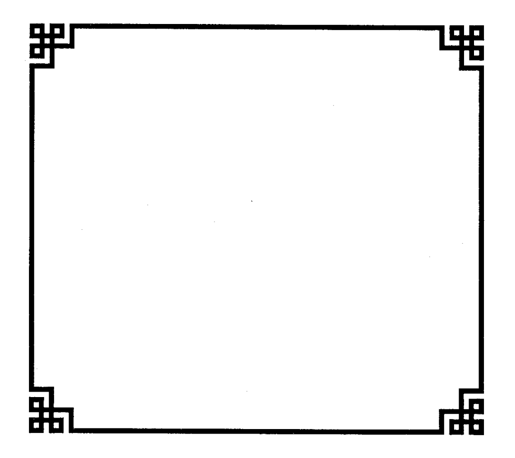

فقه الشيخوخة
للدكتور عبد الله عبادة
الدار العالمية للتراث



رقم الإيداع : ٢٣٧٧٥/٢٠٠٦

الدار العالمية للتراث

١٠٨ش جوهر القائد أمام جامعة الأزهر بالحسين - القاهرة
ت: ٥٨٨٣٣٣٣ - ت وفاكس: ٥٩١١٩١١ - محمـــول: ٠١٠٦٠١٧٨٢٥

إهداء

إلى شيخ المعمرين، إلى من لبث فى قومه قبل الطوفان ﴿أَلْفَ سَنَةٍ إِلاَّ خَمْسِينَ عَامًا﴾.. إلى نبى من أنبياء الله ورسول من أولى العزم الخمسة، وهم: نوح، وإبراهيم، وموسى، وعيسى ابن مريم، وسيدنا محمد، صلوات الله وسلامه عليهم جميعًا، والوارد ذكرهم فى قوله تعالى: ﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِنَ النَّبِيِّينَ مِيثَاقَهُمْ وَمِنكَ وَمِن نُّوحٍ وَإِبْرَاهِيمَ وَمُوسَىٰ وَعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَأَخَذْنَا مِنْهُم مِّيثَاقًا غَلِيظًا﴾ [الأحزاب: ٧] فأهدى إلى نوح عليه السلام.

المقدمة

﴿وَمَا تَسْقُطُ مِن وَرَقَةٍ إِلاَّ يَعْلَمُهَا﴾ [الأنعام: ٥٩].

﴿وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ [النحل: ٧٠].

﴿رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا﴾ [مريم: ٤].

﴿كَمَا بَدَأْنَا أَوَّلَ خَلْقٍ نُّعِيدُهُ﴾ [الأنبياء: ١٠٤].

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ [الروم: ٥٤].

- يوجد فى جسم الإنسان حوالى مائة مليون خلية، والخلايا الحية سواء النباتية أو الحيوانية لها مراحل تمر بها، بداية من مولدها إلى نهايتها، أى كل شىء له عمر؟؟ سواء الخلية أو العضو أو الكائن الحى ككل؟؟ وما قبل الموت: هو

الشخيـوخة؟؟؟ أى بداية الذبول طالت هذه الفتـرة أم قصرت، فى خلايا بصـيلات الشعـر، أو خلايا نمو الأظافـر، أو خلايا كرات الدم الحمراء أو البيضـاء، أو خلايا المخ والذاكرة والجهاز العصبى عمومًا، أو خلايًا الجهاز التناسلى والإنجاب؟؟ وكذلك فى الأعضـاء والأنسجـة التى تتكون من مجـموعـة من الخلايا المتبـاينة: فتكون جهازًا عـصبيًا، أو جـهازًا حركيًـا، أو جهازًا تناسليًا، أو جهازًا إخراجيًـا وصرف صحى، أو جهازًا بصريًا، أو جهازيًا سـمعيًا، أو جهـاز إدراكيًا، أو جهازًا عـقليًا وذاكرة وتذكر ونسيان، وأجهزة تذوق وتمتع.

- وليس بعد الكمـال إلا النقصـان؟ والمولى يقول: ﴿**وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَىٰ**﴾ [القـصص: ١٤] هل هـو سن البلوغ والنضج الجنسى؟ أم بلوغ النضج الفكرى؟ أم بلوغ سن الوحى والنبـوة: سن الأربعـين، فـبعض الأنـبيـاء ﴿**وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا**﴾ [مريم: ١٢]؟

- وموضوع هذا الكتاب ليس الإعـجاز العلمى للقرآن، أو استعراض فلسفة معينة؟ ولكن ما يعنينى فى طريقتى فى الدعوة

إلى الله: هو العلم المطبق أو الفقه المطبق: وربما يكون بعضها سبق التعرض له فى كتيباتى السابقة مثل: الطب فى القرآن أو فقه المرأة أو رحلة الخلود أو ثلاثة مئات، وكلها والحمد لله مدونة على موقعى الإلكترونى على شبكة الإنترنت لمن يريد أن يراجع أو يدون أو يطبع دون ما إذن منى؟؟

- ولن أعول على تقسيمات الفقهاء لسن الطفولة أو ما قبل البلوغ ثم سن الشباب والنضج، ثم سن الشيخوخة ثم سن الكهولة أو بالنسبة للإناث سن الإنجاب ثم سن اليأس؟ ولأن بعض علماء الإحياء والفسيولوجى يعتبرون أن الشيخوخة تبدأ من سن التاسعة عشر.

- وقبل أن أختم المقدمة أقول إن ﴿**أَرْذَلِ الْعُمُرِ**﴾ [الحج: ٥] الذى استعاذ منه الحبيب المصطفى ﷺ ليس بشهادات الميلاد ولا الإحالة للمعاش والتقاعد الوظيفى، ولكن عرفه المولى عز وجل بقوله: ﴿**لِكَيْلا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا**﴾ [الحج: ٥] ﴿**وَمَن نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ**﴾ [يس: ٦٨] فمعنى الشيخوخة: هو نقص الكفاءة، نقص اللياقة، ونقص القوة.

- إذًا أتكلم عن فقه الذبول، فقه السلب بعد الصحة، فقه الضعف بعد القوة، وكما يقولون إن العلم من المهد إلى اللحد: أقول إن العبادة من المهد إلى اللحد؟؟ ﴿**وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنسَ إِلاَّ لِيَعْبُدُونِ**﴾ [الذاريات: ٥٦] والمرأة التى رفعت طفلها لرسول الله ﷺ لتقول «هل لهذا الصبى من حج قال لها نعم ولك الأجر» وكذلك تجب الزكاة على مال الطفل ولو كان فى المهد؟؟ و«**إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما يحب أن تؤتى عزائمه**» و«**صلاة القاعد تعدل نصف صلاة القائم**»... وهنا أذكّر جميع المسلمين أننا عباد لله ،وهناك فرق بين العبد والأجير، فالأجير ربما يتبجح ويسأل عن المرتب والعلاوة والأجر الإضافى وبدل السهر، والمتأخر والمتراكم، ولكن العبد يفعل ويجتهد، ويتفانى فيما يرضى سيده ولا يسأل عن المقابل ﴿**قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَن تَشَاءُ وَتَنزِعُ الْمُلْكَ مِمَّن تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَن تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ**﴾ [آل عمران: ٢٦] «وترزق من تشاء بغير حساب»، بمنتهى العدل وبمحض الفضل؟؟ ثم أحب أن أنوه أن «**طلب**

العلم فريضة على كل مسلم» كما قال المصطفى ﷺ سواء فرض عين أو فرض كفاية؟؟ ويحلو للبعض أن يتمسح ويتذرع فى الحديث الشريف «**رفع عن أمتى الخطأ والنسيان، وما استكرهوا عليه**» هذا للداخل فى الدين حديثًا أو لمن بلغ الحلم حديثًا وإلا فلماذا شرع سجود السهو فى الصلاة؟ ولماذا كفارة ودية القتل الخطأ.

- ثم إن البعض يؤلف حديثًا موضوعًا ويقول: لا حياء فى الدين؟؟ لا يا أخى قل لا حياء فى العلم: لأن الحبيب المصطفى ﷺ قال: «**الحياء شعبة من الإيمان**».

- فالخلية تشيخ ويظهر بداخلها تحت الميكروسكوب ما يسمى أصباغ الشيخوخة؟ والنبات يشيخ، الفاصوليا تشيخ، والبامیا تشيخ، والحيوان يشيخ. فهل لحم البتلو كلحم البقر العجوز؟ والإنسان يشيخ: والمخ يشيخ؟ والعقل يشيخ؟ والبصر يشيخ؟ والفرج يشيخ؟ والسمع يشيخ؟؟ والجلد يشيخ؟؟

- ثم وبالله التوفيق أشرع فى تقسيم أربعة عشر بابا.

***



أولاً: شيخوخة الإخراج والصرف الصحى

لم أشأ أن أتكلم بلغة الأطباء وأقول الجهاز البولى والأمعاء الغليظة والمستقيم وفتحة الشرج، لأن عملية التخلص من الفضلات تخضع للجهاز العصبى الإرادى واللاإرادى والعضلات الإرادية واللاإرادية والعضلات العاصرة التى تشبه البوابات وهكذا، وتبدأ هذه العملية والجنين فى بطن أمه يتبول ويتبرز ويبلع كل هذا فى جوفه إلى أن يولد وتستمر أمه فى التمريض والغيارات إلى أن ينضج تدريجيًا ويتعلم كيف يكبح جماح شهوة الإخراج وليس فى أى وقت ولا فى أى مكان ولا أمام أى أحد، ويتعلم حرمة المسجد والصلاة ونواقض الوضوء والاستنجاء والوضوء والغسل والطهارة، وهكذا طهارة البدن وطهارة الثوب والطهارة من الحدث قبل وأثناء الصلاة أو الطواف وهكذا، ثم نأتى إلى الشيخوخة المفاجئة أو التدريجية، وهذا يسمى المعذور سواء ذكرا كان أو أنثى، سواء عنده سلس بول أو سلس براز أو سلس غازات أو سلس إفرازات عند المرأة

أو تركيب قسطرة دائمة فى مجرى البول أو جهاز شرج صناعى مؤقت أو دائم كحالات السرطان أو الشلل، سواء هذا الشخص يقوم بتطهير نفسه أو يمرضه شخص آخر، فالاستنجاء والوضوء يكون لكل فرض من الصلاة أو طواف مثلاً، والمحافظة على عدم تنجيس الملابس أو البدن أو المسجد وفرش الصلاة بالاحتياطات المعروفة والحفاضات المتاحة، والخاصة بالمسنين؟

ولا يضيره ما يخرج منه أثناء الصلاة أو الطواف لأنه معذور ولا تسأل عن مقدار الثواب؟ فالله أعلم: يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر: فاليسر بقانون المولى عز وجل وليس تبعًا لهوى البشر؟ فلا يجوز أن يصلى فرضين كالمغرب والعشاء بوضوء واحد مثل الشخص السليم الذى يتمكن من المحافظة على وضوئه.

- وأريد أن أنوه إلى أنه لا يجوز لشخص، خلاف الزوجين، أن يمس عورة آخر أثناء التمريض أو الاستنجاء، حيًا أو ميتًا، بدون حائل، أى يلبس (جوانتى) أثناء ذلك، لا رجل

لرجل ولا أنثى لأنثى ولا أنثى لرجل ولا رجل لأنثى، مهما كانت درجة القرابة أو الوظيفة: أب، أم، أخ، ابن، بنت، أخت، ممرضة، تومرجى وهكذا: اللهم احفظنا؟؟

- وقبل أن ننتقل للبند التالى أحب أن أنوه إلى زيادة الشكوى من الإمساك وحالات البواسير والشرخ الشرجى والناسور عند المسنين، وهذا ربما يؤدى إلى الحالات السابقة من استحالة الطهارة أو دوام النجاسة، أى ما سميناه المعذور، ويحتاج إلى غذاء معين وطريقة حياة معينة نذكرها فى باب الوقاية إن شاء الله.

***

ثانيًا: شيخوخة الجهاز الحركى

﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ﴾ [آل عمران: ١٩١].

- هذا يشمل العضلات والعظام والمفاصل، وكلها تخضع للجهاز العصبى الإرادى، ولابد أن ننوه إلى أن خلايا العضلات والخلايا العصبية إذا تلفت أو شاخت لا تعوض، بل تحل محلها خلايا ليفية ليست بكفاءتها ولا وظيفتها أى ما يشيخ لا يعود إلى الشباب أبدًا؟

- هناك من العبادات ما يحتاج إلى حركة ويلاحظ أن فى جسم الإنسان ما يقرب من ثلاثمائة مفصل وقال ﷺ: «**على كل سلامى أحدكم صدقة**» أى على كل مفصل أو على كل عظمة صغيرة وهذه فى علم التشريح تسمى سلاميات.

- الوضوء عبادة حركات والصلاة حركات، والطواف حول الكعبة حركات، والسعى بين الصفا والمروة حركات، والتسبيح حركات، والجهاد أبو الحركات، وكل ذلك يطلق عليه ذكر لله؟

- أما طبيًا فقد تكون الشيخوخة فى صورة ضعف ووهن فى العضلات وقوة حملها وتحملها، أو فى صورة هشاشة العظام وسهولة وسرعة الكسور لأتفه الأسباب والعوارض ثم البطء فى التحام الكسور والتئامها، أو فى صورة تيبس المفاصل وصعوبة حركاتها أو آلام مبرحة عند استخدامها وخصوصًا الركبة وتآكل غضاريفها والعمود الفقرى وما بين الفقرات من غضاريف تفقد مرونتها مع تقدم السن، ويزداد الطين بلة مع السمنة وزيادة الوزن وإليك حديث رسول الله ﷺ: «**نحن قوم إذا أكلنا لا نشبع وإذا شبعنا لا نأكل**».

- وقبل أن ندخل فى فقه هذه المرحلة نذكر عدة أحاديث يكمل بعضها بعضًا ولا تتعارض بعضها مع بعض ولا مع آى الذكر الحكيم، وليس كل ثواب المصلين واحد ولا ثواب الطائفين أوالمعتمرين ولا الحجاج ثوابهم واحد، ولا ثواب المحلقين يتساوى مع ثواب المقصرين مهما كانت الدوافع والأعذار، ﴿**وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ**﴾ [المطففين: ٢٦].
﴿**فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ**﴾

[البقرة: ١٨٤]. ﴿وَلا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ﴾ [النساء: ٢٩] ﴿وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [البقرة: ١٩٥]، ﴿وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ﴾ [البقرة: ١٩٦]. وقال ﷺ: «**الثواب على قدر المشقة**» أى التى تفرض عليك وليست التى تفتعلها أنت كما يفعل بعض الهنود الذين يذنّبون أنفسهم؟؟؟ أو الرهبان: ﴿يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ﴾ [المائدة: ٧٧]. «**إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما يحب أن تؤتى عزائمه**» أى أن عزائم الأمور أثوب وأرجى عند المولى عز وجل، والرخص لأصحاب الأعذار والأمراض والشيخوخة، ولكن مقدار المرض ودرجة العذر تركت لتقواك وإيمانك بشرط عدم حدوث مشقة أو مضاعفات، والرزق من عند الله؟؟؟ بغير حساب له من أحد؟؟؟ فالصلاة من قيام ثم ركوع ثم سجود «**صلوا كما رأيتمونى أصلى**» أثوب وأرجى عند المولى عز وجل؟ أما الشيخ أو المريض الذى يشق عليه بعد الخضوع إلى قانون التقوى، فيصلى جالسًا على الأرض، فإن لم يشتطع فيصلى على كرسى فى آخر صفوف المسجد وليس كما يتصدر البعض

بكرسيه خلف الإمام؟ وإلا فما الوضع لو نقض وضوء الإمام وخرج من الصلاة؟ هل تصلح أنت لاستخلافه؟ العبادة وثوابها رزق، والرزق ليس بالعافية؟؟ ﴿**وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ**﴾ [الذاريات: ٢٢]. ثم للسليم أن يحمد ربه ويقول: الحمد لله الذى عافانى مما ابتلى به كثيرًا من خلقه؟

- أما بالنسبة للطواف بالكعبة للحج أو العمرة فقد قال ﷺ: «**الطواف صلاة**» أى الأساس فى الطواف والسعى للقادر يكون على قدميه بدون مشقة، فإن لم يستطع وخاف الحرج يكون على كرسى بواسطة من يساعده متطوعًا أو بأجر للمحترفين، ولكن من خارج صفوف الطائفين بحيث لا يضر غيره ولا يدمى أقدامهم وينجس المطاف بدمائهم ﴿**وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ**﴾ [المائدة: ٨٧].

- أما من لا يستطيع الصلاة جالسًا كرواد غرف الإنعاش والعناية المركزة، يصلى راقدًا متجهًا ببصره ووجهه جهة القبلة ﴿**وَحَيْثُ مَا كُنتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ**﴾ [البقرة: ١٤٤]. لأن الصلاة لا تسقط إلا بالوفاة أو الإغماء وفقدان العقل، وعلى

فكرة الذى يفيق من الإغماء أو المخدر الكلى يجب عليه الغسل بعد الإفاقة لأنه لا يدرى ما حدث له أثناء غياب العقل؟

- كـذلك من لا يسـتطيع أن يـطوف جـالسًـا يطوف على محفـة؟ ولا يكلف الله نفسًا إلا وسعهـا، ولكن إياك أن تفعل أقل من وسعك؟؟ ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ [التغابن: ١٦].

- أما من لا يقوى على إيماءات الركوع والسـجود فيستطيع أن يصلى ولو بجفونه ورموش العينين، لأن الصلاة عماد الدين وأول ما يحاسب عليه العبد فى الآخرة: يسأل المولى عز وجل ملائكته وهـو أعلم بعباده فيقـول: انظروا فى صلاته؟؟ وذلك بعد أن يسأل أكان بارًا بوالديه؟

- أما من لا يستطيع التـسبيح على أصابعه، فيـسبح بلسانه فقط فإن لم يستطع فبقلبه؟

***

ثالثاً: الشيخوخة والأمراض العصبية والنفسية

- بالنسبة إلى باثولوجيا المخ فإن الخلايا التى تتلف لا تعوض بل يحل محلها نسيج ليفى لا فائدة فيه ولا كفاءة له، وهذه ربما تبدأ من سن التاسعة عشرة ولا تظهر طبيًا إلا بالصدفة عند إجراء رنين مغناطيسى أو أشعة مقطعية لمنطقة الجمجمة على هيئة منطقة هلامية خالية من تجاعيد نسيج المخ ولا تنعكس وظيفيًا إلا إذا أصابت مراكز معينة، وتزداد بتقدم السن فيشكو من ضعف الذاكرة والنسيان مثلاً، أو ضعف السمع، أو ربما شللاً رعاشًا وتزداد سوءًا لتصل إلى مرض الزهايمر وهو أعلى درجات أرذل العمر وربما فقد التكليف و الشخصية تمامًا والعياذ بالله فيصبح باطن الأرض أفضل من ظاهرها ولا حول ولا قوة إلا بالله؟؟

- وطبعًا لا أخرج عن عنوان الكتاب، أى فقهيًا، فمن ينسى يحتاج إلى من يذكره، أو يستعين بتسجيلات القرآن، أو يتهجد فى التطوع بالقراءة من المصحف، أو لمن يؤمه أى يصلى

به كى لا ينسى عدد الركعات أو مواعيد الصلاة ويتوضأ لكل فرض، فربما لا يذكر أهو طاهر أم نقض وضوءه.

- كذلك ربما لا يسمع الأذان فى المسجد المجاور سواء للصلاة أو للصيام أو للإفطار، فتصبح هذه مسئولية المرافقين؟

- أما الحالات النفسية: فأيضًا ألتزم بالحالات المرتبطة بالشيخوخة أو التى تزداد بتقدم السن مثل حالات الاكتئاب أو الحساسية المفرطة وسرعة الانفعال وانفلات الأعصاب وعدم ضبط النفس، من الجنسين، وربما التفوه بلفظ الطلاق من الرجال أو سوء التقدير وسوء المعاملة من النساء، وشراهة الإدمان والتدخين، وإذا زادت الحالة سوءًا ربما تؤدى إلى فقد الأهلية وعدم تحمل المسئولية أى ما يسمى: يعامل معاملة الأطفال، وهنا قد يلجأ الأهل ومن يسمون أنفسهم الورثة إلى الحجر عليه وعلى تصرفاته؟؟ أقول للجميع ﴿**فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلاً سَدِيداً**﴾ [النساء: ٩]. وقال ﷺ: «**البر لا يبلى والذنب لا ينسى، والديان لا يموت، اعمل ما شئت كما تدين تدان**».

- وإذا سألتنى عن العلاج فقهيًا أقول: بالإيمان منذ الصغر، والالتزام والوقاية قبل أن يظهر ويستفحل الداء كما سأبين فى باب منفصل إن شاء الله.

- وإليك قول رسول الله ﷺ: «**ما من مهموم أو مغموم أو مكروب أو مديون إلا فرج الله عنه بقول: لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين**» وهذا دعاء يونس عليه السلام فى بطن الحوت الذى قال عنه المولى عز وجل ﴿**وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنجِي الْمُؤْمِنِينَ**﴾ [الأنبياء: ٨٨].

***

رابعًا: الشيخوخة وأمراض القلب والشرايين

- مسكين هذا القلب لا يتوقف عن الضخ لتستمر الدورة الدموية، وتستمر الحياة، ولو توقف لكانت النهاية المحتومة ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ [الحجر: ٩٩] ويبدأ قلب الإنسان في الضخ وهو جنين في بطن أمه في اليوم التاسع عشر لتلقيح البويضة ويظهر كقلب في الموجات فوق الصوتية في الأسبوع السابع من بداية الحمل أي قبل نفخ الروح كما حددها رسول الله ﷺ في نهاية الأربعين يوما الثالثة، والمفروض أن يكون جدار القلب الداخلي وكذلك الأوعية الدموية وخصوصا الشرايين التي تغذي جميع الأنسجة والعضلات حتى عضلة القلب نفسها ملساء من الداخل لتحافظ على استمرارية سيولة وتدفق الدم وتغذية جميع خلايا الجسم بالطاقة والأكسجين، ومع التقدم في السن وسوء العادات الغذائية والتدخين وزيادة الوزن تزداد نسبة الكوليسترول في الدم فيترسب في صورة جلطة على جدار الشرايين فتضيق سعة قطرها وتقل نسبة

الأكسجين المغذى للخلايا والأنسجة فيؤدى إلى موت جزئى أو كلى لخلايا المخ، والأعصاب، والمخ، والكليتين، فيؤدى إلى أمراض الشيخوخة ومضاعفتها مبكرا من تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وجلطة المخ كما ذكرنا، ونقص كفاءة الكليتين وارتفاع نسبة البولينا والكرياتينين فى الدم وربما ينتهى بالفشل الكلوى، ونقص اللياقة البدنية والوهن والضعف عند بذل أقل مجهود، وهذا ربما يؤثر على الصلاة والصيام والحج ﴿مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلاً﴾ [آل عمرن: ٩٧].

– ومرة أخرى: الوقاية خير من العلاج؟؟

***



خامسًا: الشيخوخة والسمنة

لكل سن وكل طول معين يوجد قدر معين من الوزن، والعرف العام يقول، اطرح مائة من الطول يبقى الوزن المثالى، الذى يقوى العمود الفقرى والعضلات والمفاصل على حمله والقلب على تغذيته والجهاز التنفسى على إمداداه بالأكسجين دون نهجان أو زيادة فى سرعة التنفس وضربات القلب والنبض، ولكن مع زيادة الوزن يصبح الإنسان وكأنه يحمل (زكيبة) أو كيلو جرامات من الحديد ليسير بها فى الشارع أو يصعد بها إلى الأدوار العليا والسلالم، فيشغل حيزًا أكبر فى صفوف المصلين ويؤثر على جميع أجهزة الجسم من مفاصل وتآكل الغضاريف مما يعوق الحركة كما ذكرنا من ركوع وسجود وطواف وسعى وجهاد حتى الوقوف لا يقوى عليه؟ ويبحث عن الرخص ولا أعلق مرة أخرى على نقص الثواب، بل ربما يحاسب على قوله تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف: ٣١] وعرفت الإسراف فى بعض كتبى السابقة بأنه زيادة الإنفاق أكثر من المطلوب فيما أحله الله، أما التبذير فهو إنفاق ولو أقل القليل فيما حرمه الله كالتدخين مثلا.

- أما ارتباط السمنة أو زيادة الوزن بالشيخوخة أو كبر السن فقد تكون نتيجة حتمية لقلة الحركة والترقى فى المناصب والوزارة، واستخدام السيارة فى أقل المشاوير لأن المركز الاجتماعى يحتم ذلك وأناقة المظهر والملابس، والمناسبات فبعضهم يظن أن الكرش دليل على العز؟؟ ورغد العيش؟

- كذلك ربما يكون السبب المباشر للسمنة وزيادة الوزن هو الإحالة للتقاعد بعد الوظيفة الحكومية، أو اعتزال الملاعب للرياضيين، أو حتى العمل الحر، البعض يقول لك زهقت أريد أن أستريح؟؟ أقول لك ما قاله لى شيخى شيخ الأزهر المغفور له إن شاء الله عبدالحليم محمود: قالوا لعثمان بن عفان رضى الله عنه: إذا قمصك الله قميصا فلا تخلعه حتى يحكم الله فيما بينك وبينهم أوتهلك دونه؟؟

- ومرة أخرى الوقاية خير من العلاج؟؟؟ أى لا تأكل إلا على قدر السعرات التى تحتاج إليها فى المجهود اليومى كى لا تترسب الزيادة فى صورة دهون متراكمة يصعب عليك التخلص منها بعد ذلك؟ وإذا أردت أن تنقص وزنك فيجب أن تأكل أقل من المطلوب فى بذل المجهود، فكلمة عمل ريجيم أو حمية غذائية ليست فزورة ولا مستحيلاً؟ فقط قوة إرادة وعزيمة؟؟

سادساً: الشيخوخة والجهاز التناسلى

- لا أرى دعاء نبى الله زكريا عليه السلام ﴿إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا ﴿٣﴾ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُن بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴿٤﴾ وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِن وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِن لَّدُنكَ وَلِيًّا ﴿٥﴾ يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ﴾ [مريم: ٣- ٦].. لا أرى ذلك إلا شكوى من الضعف الجنسى بسبب الشيخوخة؟؟ بدليل أنه عندما استجاب الله دعاءه: فنادته الملائكة وهو قائم يصلى فى المحراب أن الله يبشرك بيحيى ﴿قَالَ رَبِّ أَنَّىٰ يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَقَدْ بَلَغَنِيَ الْكِبَرُ وَامْرَأَتِي عَاقِرٌ﴾ [آل عمران: ٤٠] أقول: هذا نبى ودعاؤه مستجاب؟ أما الشخص العادى فقد علمنا رسول الله ﷺ «**إن الله خلق الداء والدواء فتداووا**» فالدعاء لا يكفى؟؟

- هذا الجهاز يهرم كما تهرم بقية أجهزة الجسم، ويزداد هذا الهرم الذى ليست له سن معينة مع تقدم السن بسبب مرض

السكر وارتفاع الضغط وتصلب الشرايين والتدخين، ويلاحظ أن الرجل مكلف بإشباع غريزته فى الحلال وعدم الزنا، ولكن فى بعض الحالات يفقد الرغبة فلا يشكو؟؟ وينسى أنه مكلف بتحصين زوجته التى ربما تكون فى ريعان الشباب كما يحلو للبعض أن يتزوج فتاة صغيرة أو شابة فى عمر بناته بدعوى أن هذه ستصبيه؟؟ لا يا هذا فبنات الناس لسن كبنات الهوى المحترفات جئت بها للترفيه عنك؟؟؟؟ فأنت المسئول ولابد من تناسب السن بين الزوجين ولو على الأقل للتوافق الجنسى، وقد قال رسول الله ﷺ «**إن الله خلق الداء والدواء فتداووا**»؟؟ ومنذ عدة عقود لم يكن يعرف الطب إلا العلاج الجراحى من تركيب جبيرة أو جهاز السحب الأمريكى والعلاج بهرمون التسترون الذى من ضمن مضاعفاته سرطان البروستاتا؟ أما الآن فظهرت الفياجرا بأنواعها والسيليس بمشتقاته ثم الليفترا. . والبقية تأتى من مستورد ومصنع محلى، ولكن بعد استشارة الطبيب والتأكد من سلامة القلب والضغط وإلا سمعنا عن حالات وفيات فى حالة تلبس، والمرء يبعث يوم القيامة على حالته التى مات عليها؟؟؟؟

- أما عن أمراض البروستاتا فتشمل تضخم البروستاتا وسرطان البروستاتا، وكلها من أمراض الشيخوخة: فمريض تضخم البروستاتا يشكو من احتقان فى الحوض وسرعة القذف وأهم من ذلك أعراض عدم تفريغ المثانة والشعور بالرغبة فى إعادة التبول بعد الوضوء، وهذا ننصحه بعدم الاستعجال فى الوضوء بعد الاستنجاء مباشرة بل يحاول الانتظار عشر أو عشرين دقيقة يتمشى أثناءها بضع خطوات داخل المسكن ثم يجلس على المرحاض مرة أخر للتأكد من التخلص من البول تماما ثم يعاود الوضوء، وتذكر حديث رسول الله ﷺ عندما مر على قبرين وكشف عن أن أحدهما كان يُعذب فى قبره لأنه كان لا يستبرئ من بوله أى دائما ناقص الطهارة، والآخر يمشى بين الناس بالنميمة؟ وهنا أذكر أن حالات تضخم البروستاتا أكثر تعرضا للشكوى من احتباس البول الذى يعالج بتفريغ المثانة باللجوء إلى إدخال قسطرة من خلال فتحة مجرى البول إلى المثانة، وهذا يفسد الصيام، لأن إيلاج شىء فى القبل أو الدبر للرجل والمرأة يفسد الصيام ويوجب القضاء فقط بدون كفارة؟؟ إلا إذا كان القضاء مستحيلا: ﴿ **وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ**

﴿فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ﴾ [البقرة] عن كل يوم إفطار؟، أما مريض سرطان البروستاتا فهذا يعالج جراحيا باستئصال البروستاتا سواء فتح بطن أو عن طريق منظار المثانة وهذا يشكو بعد ذلك أنه يثار جنسيا ويجامع ولكن لا يقذف خارجيا بل يقذف داخل مثانته هو؟ أى لو تبول بعد الجماع تجد أن بوله يحتوى على حيوانات منوية؟؟ وهنا نذكره القاعدة الفقهية: إذا جلس الرجل بين شعبها الأربع وجب الغسل سواء أنزل أم لم ينزل، كذلك إذا التقى الختانان وجب الغسل سواء أولج أو لم يولج، كذلك القذف بأى طريقة وفى أى موضع ولو أثناء النوم يوجب الغسل للرجل أو للمرأة على السواء؟؟؟



سابعًا: الشيخوخة والجهاز البصرى

طبيًا تبدأ قوة الإبصار فى التغيير والاضطراب ابتداء من سن الأربعين، لأن عدسة العين التى تشبه حبة الترمس تبدأ فى فقدان المرونة والتكيف مع بُعد المسافة للأشياء التى تنظر إليها، وهذا يوجب استخدام نظارة طبية بعد سن الأربعين لتصحيح أخطاء الانكسار وتغيير أبعادها كل سنتين، وأهمية ذلك فقهيًا عند النظر فى المصحف، لأن ذلك نوع من أنواع العبادة، وكلما تقدم السن تحتاج إلى مصحف بحروف كبيرة وإضاءة شديدة نسبيًا مع قوله تعالى ﴿**وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً**﴾ [المزمل: ٤] وكذلك السعى إلى المسجد وخصوصًا فى عتمة الفجر وظلمة العشاء فى الأرياف والمناطق العشوائية البعيدة عن الكهرباء، وتذكر أنه ﷺ قال لابن أم مكتوم وهو الكفيف البصر: لا أجد لك رخصة فى عدم الذهاب للمسجد إذا كنت تجد من يرشدك ؟؟ بالرغم من أن المولى عز وجل قال عنه، ﴿**بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ**﴾ [التوبة: ١٢٨] والبعض يتفوه بجهل

ويتنطع ويقـول ربنا رب قلوب؟ والأعمال بالنـيات ولا يكلف الله نفسًا إلا وسعها؟

ولكن الوسع الذى يعلـمه المولى عـز وجل وليـست النفس الأمارة أو الشيطان الوسواس الخناس؟؟

- كـذلك أمراض البـصـر تتأثر بأمـراض الضـغط والسكر وتصلب الشرايين وجلطة المخ كما سبق. وتزداد نسبة ذلك عند مدمنى التـدخين سواء السـجائر أو الشيـشة وما شابهـها ؟؟؟ فالجلطة الدموية إذا سدت الشريان البصرى للعين يسبب العمى الدائم، لأن هذا الشريـان ليس له روافد ﴿**وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ**﴾ [يوسف: ٨٤].

***



ثامنًا: الشيخوخة وأمراض الأسنان

ألا ترى الوقاية فى قوله ﷺ: «**لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالوضوء عند كل صلاة وأمرتهم بالسواك عند كل وضوء**»، وهذا يحمى من أمراض التسوس والتكلس بالبيوريا مما يؤدى إلى تساقط الأسنان وتآكل الفك السفلى خصوصًا لدرجة ربما لا يصلح لتركيب طقم أسنان والحرمان من عبادة السواك؟؟

– وكذلك هشاشة العظام ربما تصيب الفك السفلى بالذات مما يعرضه للكسر حتى بين يدى أطباء الأسنان حين علاجها: لذلك ننصح الجميع وخصوصًا منذ الصغر بالمواظبة على شرب اللبن ومنتجاته التى تمد الجسم باحتياجاته من الكالسيوم.



***

تاسعاً: الشيخوخة والأمراض الجلدية

- ليس فقط تزايد التجاعيد وجفاف الجلد والصلع وسقوط شعر الرأس، ومن قبل ذلك: وهن العظم منى واشتعل الرأس شيبًا؟؟ ولكن ما يعنينى فقهيًا هى أمراض الجلد الفطرية المعدية وما يصحبها من رائحة تزكم أنوف المصلين فى المسجد؟؟ ما بين أصابع القدمين وهذا يزداد سوءًا عند عدم النظافة وإهمال تخليل الأصابع عند الوضوء، والغسل. وهنا أذكر هواة المسح على الجوارب: أقول إن المسح أساسًا يكون على الخفين الجلد عديمى المسام لمن لبسه على طهارة أو على الشراب السميك وليس على الجوارب الحريمى الشفافة التى لا تحمى من نجاسة الأرض لمن يمشى عليها؟؟

- ثم لا ننسى مضاعفات مرض السكر عند المسنين من نقص الإحساس أو التنميل عند الأطراف وخصوصًا القدمين.

***



عاشراً: الشيخوخة والمرأة

- طبعًا سبق لى طبع ونشر كتاب فقه المرأة وموجود على موقعى فى شبكة الإنترنت ولكن لعدم التكرار ألتزم هنا بالتركيز على فترة الشيخوخة عند المرأة ومنها ما هو مشترك مع الرجال فى الأبواب السابقة وما هو مختص بالمرأة فقط فى هذا الباب:

- مرة أخرى الشيخوخة أو التقدم فى السن ليس له تاريخ أو عمر معين وغير مرتبط بانقطاع الدورة أو فقد وظيفة الإنجاب ولكن تظهر الأعراض بوضوح بعدما يعرف بسن اليأس فتحرم المرأة من هرمون الإستروجين اللازم لنضارة الأنوثة وبذلك تتعرض لهشاشة العظام وسهولة الكسر لأتفه الأسباب لنقص الكالسيوم المترسب فى العظام ويعطيها الصلابة المطلوبة لتحمل الأوزان الثقيلة والحركة الدائبة بدون ألم، كذلك بانقطاع الدورة الشهرية وفقد وظيفة الحمل والرضاع تزداد الرغبة الجنسية وهذا من المفاجآت وخصوصًا لمن كانت تخشى من كثرة الأطفال وكذلك تتحاشى مضاعفات وسائل منع الحمل وهذا ما

لا يفهمه الرجال؛ إنه يتعارض مع وهن الرجال جنسيًا أى تأتى الرياح بما لا تشتهى السفن، وخصوصًا إذا ألقى كل منهما التهمة والعبء على الآخر، وكذلك يزداد معدل السمنة ومضاعفة الأوزان الثقيلة التى يظن البعض أنها ضرورية لرتبة: تيتة ؟؟ ولا داعى لتكرار مضار ذلك على الركبتين والمفاصل وصعوبة الحركة وربما استحالة الصلاة وذكر الله واقفة، فما أدراك بالحج والطواف؟؟

- ثم ناهيك عن مضاعفات ضعف العضلات وترهلات البطن والحوض وخصوصًا تكرار الحمل والولادات المنزلية بمضاعفاتها التى يفضحها الزمن مثال كما ذكرنا السلس البولى المتقطع أى مع الكحة والعطس والضحك أو أى كتم للنفس للحذق والمجهود تصبح غير طاهرة ولو أثناء الصلاة والطواف مما يؤثر على استمرارية العبادة والخشوع وذكرنا سلوك المعذور فى فصل سابق والتصرف فقهيًا فى ذلك؟ كذلك مع الشيخوخة وضعف عضلات المهبل تصبح المرأة معرضة لكثرة الإفرازات واستمراريتها مما يستحيل معه الإحساس بالجفاف والطهارة؟؟

وهناك حالة خاصة تشكو فيها الأم المسكينة من خروج هواء بصوت أو بدون من القبل أى فتحة المهبل مما يسبب لها الحرج ربما فى مسجد فى صلاة جماعة أو فى المنزل فى مجتمع الأقارب والأصدقاء: أقول هذا هواء من الجو، ويمكن علاجه جراحيًّا؟؟ ويختلف عن الغازات المعوية برائحة البراز التى تخرج فى حالة الإصابة بناسور شرجى مهبلى أى تخرج فضلات الأمعاء من الأمام وتنقض الوضوء؟؟ أما الهواء الجوى الذى يدخل من المهبل أثناء جلوسها القرفصاء مثلاً ويخرج عند الاعتدال فلا ينقض الوضوء والله أعلم؟؟

- كذلك لا ننسى أن المرأة مع تقدم السن وفقد الزوج وربما هروب الأبناء لتكوين أسر جديدة أو انعدام الذرية أصلاً، مع الإحساس بالوحدة تصبح أكثر تعرضًا لتقلبات المزاج والعصبية وربما الاكتئاب، وصدق المولى عز وجل: ﴿**إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاهُمَا فَلا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا (٢٣) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا**﴾ [الإسراء: ٢٣، ٢٤].

حادى عشر: الشيخوخة والقضاء

قال رسول الله ﷺ: **«فاقضوا الله فهو أحق بالوفاء»** ثم لم أتحقق من إسناد الآتى «اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك...» طبعًا مع تقدم العمر ونقص الهرمونات وضعف أو انعدام الشهوات وكثرة ظهور الخلان فى صحف الوفيات والتفكر فى دنو الأجل يحلو الرجوع إلى الله... ﴿**قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (٥٣) وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ**﴾ [الزمر: ٥٣، ٥٤] وكما ذكرت فى كتابى قانون التوبة أرجع الحقوق إلى أصحابها واقض ما فاتك من عبادات:

- الصلاة الفائتة قيمها بالزيادة سواء أعوام أو شهور، واقض مع كل فرض، فرض أو فرضين أو أكثر، ربما عشر سنوات حتى تنتهى منها قبل موتك، ولو انتهى بك الأجل قبل القضاء أطمع فى وجه الكريم وأحسن قبل القضاء الظن بالله

ليحاسبك بالنية هنا ولا ينقصك شيئا من النوافل، فاتقوا النار ولو بشق تمرة؟؟

- كذلك الصيام، الفرض من رمضانات فائتة، وخصوصا للمرأة من أيام الحمل والرضاعة أحسبها واقضيها لقوله تعالى ﴿فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ [البقرة: ١٨٥] ولكن إذا استحال الصيام لكبر السن مع عدم اللياقة: هنا نلجأ لقوله تعالى: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ﴾ [البقرة: ١٨٤] وطبعا من أوسط ما تطعمون أهليكم واحسبها بالزيادة، فمن تطوع خيرا فهو خير له؟؟ وكذلك قضاء صيام الكفارات لأنه فرض؟

- كذلك صدقة الفطر عن أى أعوام سابقة تقضى فى نفس توقيتها المطلوب، أى ليلة وقبل صلاة العيد؟؟

- أما زكاة المال فتخرج طوال العام، فتحسب وتخرج بنفس القيمة التى كانت تستحق بها وليست كأرباح البنوك وفوائدها كما تحكم المحاكم على المدينين: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ

بكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥] وكل ما شرعه المولى عز جل فهو يسر فلا تخفض من عندك؟

- كذلك الكفارات السابقة لابد من قضائها سواء صيام أو إطعام أو دية فى الحنث فى اليمين أو قتل خطأ أو الظهار وهكذا؟ ورحم الله شيخى عبدالحليم محمود مرة أخرى صاحب الفتوى التالية: إن العبادات لا تسقط بفوات وقتها».

- كذلك أى فدية لمحظورات الإحرم أو عمرة فاسدة أو حج لم يستكمل، يجب أن تؤدى ولو بعد حين لقوله تعالى ﴿وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ﴾ [البقرة:١٩٦] أما عن ذبح الهدى أو الدم الواجب لا يكون إلا فى منطقة الحرم فى أى وقت وليس فى بلدك لقوله تعالى ﴿ثُمَّ مَحِلُّهَا إِلَى الْبَيْتِ الْعَتِيقِ﴾ [الحج:٣٣] حتى لو مات الشخص وجب على الورثة أن يؤدوا عنه؟

***

ثانى عشر: الوقاية من الشيخوخة.

دينيا، وطبيا، كان رسول الله ﷺ كلما حزبه أمر فزع إلى الصلاة ويقول (أرحنا بها يا بلال) فالصلاة بما فيها من خشوع وطمأنينة واطمئنان وراحة بال وتسليم الأمر لله و(أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد) يساعد ذلك على زيادة إفراز هرمون الميلاتونين بواسطة الجسم الصنوبرى الموجود أسفل فصى المخ وهذا ما يسمى هرمون الشباب أو هاء ٣ المكتشف فى منتصف القرن الماضى والخاص بمعادلة أمراض الشيخوخة، كذلك التعود على الصلاة منذ الصغر حتى لا يضحى مديونا عند الكبر «**علموا أولادكم الصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر**» وكذلك باقى العبادات من صيام وزكاة وهكذا من شب على شىء شاب عليه: ثم عدم التدخين ولا تقل دع الشباب يجرب؟ فعدم الوقوع فى الحفرة أصلا، أفضل من الوقوع ثم محاولة النهوض بعد الكسور؟؟ وكذلك تعود النشئ على العفة وعدم الزنا الذى يورث الفقر والديون والإيدز وما شابه ذلك، ثم الحرص على التطوع الذى يوجب حب المولى عز وجل ومن

أحبه الله حفظه وستره «**ما تقرب إلى عبدى بمثل مـا افترضته عليه ولا يزال عبدى يتقرب إلى بالنوافل حتى أحبه**» ولا تنس أن جميع أنواع العبادات تشبه الرياضة تحتاج إلى تمرين وتعود من محافظة على الصلوات فى أوقـاتها والمحـافظة على الوضوء والطـهارة و(المؤمن إذا أحـدث توضأ وإذا توضـأ صلى ركـعتين) كـذلك تعويد الطفل منذ الصغر على كبح جماح الشهوة ليجمحها فى الكبر وكذلك التعـود على الصيام وعلى البذل والعطاء: الكريم قريب من الناس قريب من الله قـريب من الجنة بعيد عن النار، أما البخيل: بعيد عن الناس بـعيد عن الله بعيد عن الجنة قريب من النار؟ كـذلك يجب من الصغـر التعـود على قراءة الـقرآن واسـتخـدام المصـحف، والحـفظ مـا أمكن، ثم الأهم والأهم للذكور والإناث تعلم الـفقه الضرورى مما يـقيم به الدين وليس ما ينشـر فى المسلسلات من حلقات دينية أو برامج ومـناقشات ربما تمتع عند مشاهدتها ولكنها لا تغنى ولا تسمن من جهل؟؟؟

- ثم طبيـا وبدنيا علموا أولادكم السـباحة والرمـاية وركوب الخيل، فـقد ثبت أن السـباحـة بالذات هى خيـر وسيلة لتـقوية عضلات الظهر للوقاية والعلاج من أمراض الغضاريف وتشوهات

وآلام وتقوسات العمود الفقرى فى الكبار والمسنين ثم إليك وصفة رسول الله ﷺ للوقاية من أمراض السمنة: ثلث المعدة فقط للطعام والثلث للشراب والثلث الباقى يظل فارغا أى لنفسه، فلا يضغط على الحجاب الحاجز وهكذا أى عدم الإسراف والتبذير فى ملذات الحياة الدنيا ثم هل تذكر كم يصلى المسلم العادى طوال العام: سبع عشرة ركعة فرضا، واثنتى عشرة ركعة نوافل مرتبطة ثم ثمان ركعات تهجد وقيام ليل وركعتين شفع وركعة وتر خلاف صلاة الضحى وصلاة الأوابين بين المغرب والعشاء، ثم فى رمضان يزيد عشرين ركعة تراويح، ثم كما قال ﷺ: **كثرة الخطى إلى المساجد**»، هل تراه بعد ذلك يشكو من أمراض الشيخوخة التى ذكرناها طوال الكتاب؟؟ أشك فى ذلك؟

- كذلك كما ذكرت فى كتاب غفار الذنوب: أن الحج يحتاج إلى تدريب قبل السفر بعام على الأقل، على الاستيقاظ لصلاة الفجر فى المسجد، وعلى المشى والمجهود العضلى للطواف والسعى والإفاضة من عرفات ورمى الجمار لكى لاتظهر أمراض الشيخوخة الدفينة هناك مما يفسد الاستفادة من نفحات المناسك؟؟

***



ثالث عشر: التأقلم مع الشيخوخة

- ليس كما قال الشاعر ألا ليت الشباب يعود يوما فأخبره بما فعل المشيب؟؟ لأنــه لن يعود؟ ولكن مهما قلـنا من وقاية وأخذ الحذر والاستعداد فلابد من الشيخوخة وحتمية الموت بعدها فلسنا أكيس ولا أعبـد من الأنبياء، لذلك يجب أن نتقـبل الوضع كما يقولون بـروح رياضية لا تكتـئب من الهزيمة ولاتلـطم من الجزع ولاتستسـلم عند أول وهلة فتجلس على أول كرسى فى المسجد ولا تفطر عـند أول عطش ولا تهـرب من أول زحـام فى منى ومزدلفة وتقول سأذبح؟؟ ولكن لابد من الجـهاد كما قلت وأخذ الحيطة كى لا يزداد المديون مديونية ولا يزداد الشيخ شيخوخة ولا تبكى ولا تتباكى: كنا زمان؟؟ كـان زمان وجبر والله أعلم ربما لا يزال فى العمر بقـية وكما قال لى أستاذى فى كلـية الطب رحمه الله: فى الشباب توجد الصحـة والقوة ولا يوجد المال والمركز ثم فى الشيخوخة يوجد المال والمركز ولا توجد الصحة والقوة؟ أقول لك الآن استغل المتاح فللجنة ثمانية أبواب؟؟؟



رابع عشر: دار المسنين

يقول المولى عز وجل فى سورة الإسراء ﴿**إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاهُمَا**﴾ [الإسراء:٢٣] انظر إلى بلاغة القرآن فى قوله: عندك؟ أى لا تتخلص منهما وتطردهما بعد أن تضيق بهما ذرعا وتستعجل الحصول على الشقة والعفش؟ بدون ميراث فهذا نوع من العقوق وعدم البر بالوالدين وهما السبب المباشر فى وجودك؟ ﴿**وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ**﴾ [لقمان:١٤] وطبعا مفهوم المغزى من هذا المصير للعرض والحساب، والثواب والعقاب ﴿**وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا**﴾ [لقمان:١٥] وهل من المعروف أن تلقى بهم لاكتئاب غياهب دور المسنين؟ حتى لو دفعت أنت التكاليف؟؟ فى الحقيقة تحت وطأة العولمة والأفلام والمسلسلات الأجنبية ضاعت الهوية الإسلامية والأخلاق الأصيلة وأصبحنا نسمع بمن يحجر على الوالد أوالوالدة بادعاء السفه أو عدم حسن التصرف فى أمواله لأنه يريد

أن يتبرع لصلة رحمه أو عمل صدقة جارية أو يكرر العمرة والحج ويحرمونه من حرية التصرف فى ذمته المالية وفى الحقيقة يكون ذلك بدفاع الطمع والجشع وبدعوى هذه فلوسنا كلنا وما دامت ستئول لنا بعد الميراث لم لا تئول لنا من الآن؟! وهل تعرف من سيموت أو لا؟؟ الله أعلم؟ والحقيقة ذلك نتيجة تدليل الآباء للأبناء وارتفاع سن الفطام، وربما يستمر عطاء الوالدين حتى ما بعد سن الثلاثين بالرغم من التخرج والحصول على وظيفة ومرتب؟ حتى ذلك مخالف لما هو عليه الغرب من عادات فالولد والبنت كل يبدأ بالإنفاق على نفسه والعمل بعد البلوغ أى أثناء الدراسة الثانوية والجامعة بعد الظهر والإجازات أما هنا لم نحصِّل شرقًا ولا غربًا؟؟

أقول للجميع ﴿فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلاً سَدِيداً﴾ [النساء: ٩] مرة أخرى كله سلف ودين؟؟؟ فكما تدين تدان؟



الخاتمة

- ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم، وتب علينا إنك أنت التواب الرحيم.

- اللهم لا تردنا إلى أرذل العمر، ولا تحوجنا لأحد من خلقك، ولا تحوجنا لأبنائنا ولا تحوجنا لأحفادنا، ولا تحوجنا إلا إليك، ولا تكلنا لأنفسنا فنضل، ولا تكلنا إلى الناس فنضيع، ولا تسلبنا نعمة أنعمت بها علينا.

- اللهم اجعل خير أعمالنا خواتيمها، وخير أعمارنا أواخرها، وخير أيامنا وأسعدها يوم نلقاك وأنت راض عنا غير غضبان.

***

- من أراد المراجع فليزر موقعى على الإنترنت.

- هذا يصلح أن يكون صدقة جارية فيطبع ويوزع دون مقابل ودون إذن منى أو من ورثتى بعد موتى؟

د.عبدالله عبادة على
٦٢ ش الحجاز مصر، الجديدة
٦٣٦٨٩٤٩ - ٠١٢/٢١١٠٧٣١
www.obadaali.com

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	٥
أولاً: شيخوخة الإخراج والصرف الصحى	١١
ثانيًا: شيخوخة الجهاز الحركى	١٤
ثالثًا: الشيخوخة والأمراض العصبية والنفسية	١٩
رابعًا: الشيخوخة وأمراض القلب والشرايين	٢٢
خامسًا: الشيخوخة والسمنة	٢٤
سادسًا: الشيخوخة والجهاز التناسلى	٢٦
سابعًا: الشيخوخة والجهاز البصرى	٣٠
ثامنًا: الشيخوخة وأمراض الأسنان	٣٢
تاسعًا: الشيخوخة والأمراض الجلدية	٣٣
عاشراً: الشيخوخة والمرأة	٣٤
حادى عشر: الشيخوخة والقضاء	٣٧
ثانى عشر: الوقاية من الشيخوخة	٤٠
ثالث عشر: التأقلم مع الشيخوخة	٤٣
رابع عشر: دار المسنين	٤٤
الخاتمة	٤٦